

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmaji. 2007. *Perlindungan lansia*, Bappenas. Jakarta available from URL: [www.bappenas.go.id](http://www.bappenas.go.id)
- Berachunk, Amrank. Diakses: 22 April 2014. *Defenisi Denyut Nadi*. <http://berachunk-amrank.blogspot.com/2012/07/defenisi-denyut-nadi.html>
- Caplan, Mindy. 2014. Diakses: 12 Mei 2014. *The Basics of Personal Training for Senior*. <http://certification.acsm.org/blog/2014/january/the-basics-of-personal-training-for-seniors>
- Constanzo, Linda S. 2012. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi Lima. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara Publisher
- Darmojo, RB, Hadi Martono. 2003. *Buku ajar geriatric*. Edisi ke 3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Departemen sosial RI. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1997 tentang kesejahteraan lanjut usia*, Depsos RI. 2002: Jakarta
- Fu Cheng. 2011. Diakses tanggal 07/12/2013. Dari <http://sahabatsilat.com/forum/tai-chi-dan-reiki/10> *pedoman esensial berlatih tai chi menurut grand master yang cheng fu*
- Fuxing Zhang. 2001. *Hand book: Tai Chi Chuan exercise*. Jakarta: Gramedia
- Ghozali, Imam. 2002. *Statistik Non-Parametrik*. Semarang: Badan Penerbit-UNDIP
- Giriwijoyo, Santosa. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Guyton dan Hall. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. Jakarta: EGC
- Gong. 2013. *Pelatihan Senam Lansia untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Banjar Tuka Dalung*. Denpasar: Pasca Sarjana Universitas Udayana
- Hikmaharidha, Istifa. 2011. *Pengaruh Senam Tai Chi terhadap Tekanan Darah Wanita berusia 50 Tahun ke Atas*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

- Hendro. 2013. *Detak jantung dan keamanan olahraga*. Detik.com. 19 Desember 2013. [fitzania.com/detak-jantung-dan-keamanan-olahraga/](http://fitzania.com/detak-jantung-dan-keamanan-olahraga/)
- Hong, Yulian. et al. 2000. *Balance Control, Flekxibility and Cardiorespiratory Fitness among Older Tai Chi Practitioners*. Hongkong: Br J Sports Med
- Ismayadi. *Proses Menua* [homepage on the Internet]. c2004 [cited 2010 November 26]. Available from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/3595/1/keperawatanismayadi.Pdf>
- Jubaidi A. et al. 2008. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Kardi. 2004. *Perbedaan Tekanan Darah Wanita Usia Lanjut yang Mengikuti Senam Lanjut Usia dan Tidak Mengikuti Senam Lanjut Usia di Desa Semawung, Kabupaten Purworejo*, Semarang: Universitas Diponegoro
- Masud Ibnu. 1996. *Dasar-dasar fisiologi Kardiovaskular*. Jakarta: EGC
- Mazeo, Robert. 1994. Diakses tanggal: 03 Maret 2014. *Exercise and The Older Adult*. <http://www.acsm.org>
- Mohrman D, Jane H. *Cardiovascular physiology*. Sixth edition. USA: McGraw-Hill Companies, Inc; 2006. p.185-203
- Motivala, Sarosh J. 2006. *Tai Chi Chih Acutely Decreases Sympathetic Nervous System Activity in Older Adults*. Amerika: The Journal Gerontology ; ProQuest. Hal 1177-1180
- Notoadmojo, S. 2006. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pearce Evelyn C. 2002. *Anatomi Fisiologi Paramedis*. Penerbit Gramedia: Jakarta.
- Pearce Evelyn C. 2009. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakata: PT Gramedia Pustaka Utama
- Pudjiastuti Sri Surini. 2003. *Fisioterapi pada lansia*. Jakarta: EGC
- Saputra Lyndon. 2010. *Tai Chi untuk kesehatan dan vitalitas*. Tangerang: Karisma Publishing Group
- Sudarko, Rumpis Agus. 2012. *Fisiologi Olahraga*. Diakses: 22 Desember 2013. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Drs.%20Rumpis%20Ag>

us%20Sudarko,%20MS./FaalOlahraga%20%5BCompatibility%20Mode%  
5D.pdf